

Меню Свободного выбора на 12.03.25

Согласовано  
Директор школы



Наименование блюда	Цена	Выход (г)	Калорийность, Ккал	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Примерное количество хлебных единиц*
<i>Холодные блюда</i>							
Салат Столичный	36,66	100	129	8,1	8,1	5,6	0,6
Салат овощной с фасолью и кукурузой	47,64	100	164	3,2	10,9	13,5	1,3
Салат из свежих помидоров с яйцом, зеленым горошком	40,17	100	113	2,9	9,6	3,7	0,4
<i>Первые блюда</i>							
Борщ "Сибирский с говядиной тушёной со сметаной, зеленью	26,92	270	109,0	4,30	5,60	10,2	1,00
<i>Вторые блюда</i>							
Гуляш из говядины	65,11	100	121	8,2	8,6	2,8	0,3
Биточки домашние	64,81	100	198	13,8	11,3	10,1	1,0
Котлета куриная	56,48	90	140	12,5	8,3	3,9	0,4
Филе куриное запеченное с персиками	89,43	100	233	22,6	13,6	5,0	0,5
<i>Гарниры</i>							
Вермишель отварная	13,44	180	212	6,5	5,7	33,5	3,3
Каша гречневая рассыпчатая	15,20	180	296	10,2	8,8	44,1	4,4
<i>Напитки</i>							
Компот из кураги	9,00	200	86	1,0	0,0	13,2	1,3
Чай с сахаром	1,46	200	41	0,2	0,1	10,1	1,0
Чай без сахара	0,42	200	2	0,2	0,05	0,07	0
Сок фруктовый	18,60	200	90	0,0	0,0	22,4	2,2
<i>Постные блюда</i>							
Борщ "Сибирский" с зеленью	15,98	250	89,0	1,17	4,00	9,3	0,90
Котлета капустная	12,39	100	160,0	3,60	7,70	10,8	1,10
Вермишель отварная	5,95	150	199,0	5,70	5,60	29,5	2,90
Каша гречневая рассыпчатая	5,85	150	252,0	8,50	7,30	37,0	3,70
Каша гречневая рассыпчатая с сахаром	6,56	150	276,0	7,90	7,11	43,7	4,40
<i>Фрукты</i>							
Яблоко свежее	14,85	1 шт	49	0,4	0,4	10,8	1
<i>Хлеб</i>							
Хлеб полезный с микронутриентами	2,29	25	53	1,8	0,3	10,8	1
Батон обогащённый йодоказеином	3,65	20	48	1,4	0,5	10,0	0,8

Инженер-технолог

Румянцева А.Ю.

Калькулятор

Косолапова В.Ф.

\* Информация о количестве хлебных единиц в блюде сформирована расчетным методом. Лабораторные исследования не проводились. Показатель может быть использован только для примерной оценки количества хлебных единиц в блюде.